



# ROMPER LOS MITOS DE PILATES

Moira Merrithew

## 1. El Pilates quema calorías: ¿verdadero o falso?

Algunos programas de Pilates se ofrecen como rutinas para quemar calorías, sin embargo, la práctica del Pilates no es un tipo de ejercicio que contribuya a quemar muchas calorías. Junto al Pilates se recomienda realizar algunas formas de ejercicio aeróbico, como correr, nadar o andar, para obtener una pérdida de peso efectiva que ayude a adelgazar y tonificar todo el cuerpo.

La práctica de Pilates beneficia el cuerpo, lo fortalece, lo tonifica y crea masa muscular. El aumento del tejido muscular provoca un aumento de la velocidad del metabolismo, que puede

ayudar a la pérdida de peso (siempre complementado con actividad cardio).

Así pues, unos músculos más fuertes y saludables metabolizarán la grasa de forma mucho más efectiva que si están débiles y desentrenados.

El trabajo de pliometría en el Reformer, con la tabla de salto, y el Pilates cardio son cada vez más populares para fomentar el gasto calórico a través de ejercicios de Pilates. Al mismo tiempo, también hay una tendencia a incorporar ejercicios de Pilates en entrenamientos de circuito, que combinados con ejercicios de trabajo aeróbico, contribuyen a quemar calorías y puede ayudar a perder peso.

## 2. ¿Puede el Pilates proporcionar una sesión de trabajo completa de todo el cuerpo?

La práctica del Pilates es ampliamente beneficiosa para trabajar el core (núcleo corporal), fortalecer y tonificar el centro de nuestro cuerpo, parte fundamental donde se encuentran la mayoría de los órganos vitales; mejorar la postura y fortalecer los abdominales.

En ese sentido, el Pilates sí que puede considerarse como una actividad complementaria. En cambio si se trabajan sesiones para todo el cuerpo, el Pilates no puede ser considerado como una actividad complementaria, ya que ofrece un trabajo completo que ayuda a fortalecer y tonificar los músculos de brazos y piernas. Una forma de trabajo es mediante los aros de resistencia o utilizando equipamiento específico, como el Reformer o la Stability Chair que ayudan a obtener los máximos beneficios en las extremidades y los músculos periféricos.

## 3. ¿El Pilates alarga los músculos?

La práctica regular del Pilates puede hacer que los músculos tengan una apariencia más alargada y delgada, a la vez que un aspecto, en conjunto, más esbelto.

Esto puede conseguirse con:

1. La práctica regular y continuada que permitirá que se mejore tanto la flexibilidad como la fuerza de los músculos.
2. El trabajo para corregir el desequilibrio entre músculos, generando cambios en el equilibrio corporal y permitiendo conseguir una postura correcta y más erguida. De esta forma se crean las relaciones óptimas entre los músculos, lo que produce una mejor postura y mayor equilibrio físico.
3. La tonificación de los músculos sin crear volumen muscular, ya que se realiza un trabajo de baja resistencia y realizando diferentes ejercicios para que trabajen los grupos musculares de forma repetida.

## 4. ¿El Pilates puede mejorar el rendimiento deportivo?

A nivel general, los beneficios globales del Pilates ayudan a tener mayor conciencia del propio cuerpo, una mejor coordinación neuromuscular,

más fuerza y mayor flexibilidad. Esto permite mejorar el rendimiento deportivo, sea cual sea el deporte que se practique. A nivel específico, se puede realizar un entrenamiento específico de Pilates para un deporte concreto, lo que contribuye a obtener una ventaja adicional o prepararse para la temporada deportiva. Por ejemplo, el entrenamiento de Pilates para golf ayuda a conseguir un swing más eficiente, suave y con mayor amplitud de movimiento, además de proteger contra las lesiones. En el caso del golf, la práctica del Pilates aporta los siguientes beneficios:

- Aumenta la conciencia de respiración: potenciando la concentración y disminuyendo la tensión en el cuello.
- Mejora la estabilización de la columna durante la rotación: ayudando a prevenir lesiones y promoviendo una mejor biomecánica.
- Mayor fuerza y flexibilidad de las articulaciones de la cadera: permitiendo una mayor rotación en el swing y permitiendo un movimiento articular hacia delante más cómodo.
- Mayor simetría del cuerpo: ayudando a evitar lesiones y promoviendo la eficiencia.
- Aumenta la fuerza y flexibilidad de hombros, brazos y muñecas: obteniendo un swing más potente y cómodo.
- Mejora en la rotación y mayor fuerza abdominal: proporcionando un swing más potente.
- Mejora de la coordinación neuromuscular: conectando el core con la periferia y creando un swing más potente. ■